

# Pollution

## L'ennemi se cache à l'intérieur des maisons

L'air de notre maison n'est pas toujours très sain. La pollution intérieure peut être à l'origine d'allergies, d'intoxications et de troubles du sommeil. Elle est même soupçonnée de provoquer certains cancers. En cause : les activités domestiques et les matériaux de construction et de décoration. Un conseiller médical en environnement intérieur peut faire un diagnostic de la pollution intérieure de votre domicile.

&gt;12

Notre maison n'est pas toujours le cocon protecteur que l'on imagine ! L'histoire de Maurice en témoigne. Jeune retraité, il décide de s'installer à Strasbourg. Mais sa santé se dégrade rapidement après son déménagement. « Je ne me sentais pas bien. Chez moi, je respirais mal et je me sentais oppressé. J'étais souvent fatigué », se souvient Maurice. Il décide alors de consulter son médecin qui ne trouve rien d'inquiétant. « C'est dans la tête », lui dit-il. « Vous supportez mal d'avoir arrêté de travailler. »

### Un diagnostic complet de l'habitat

Mais, les ennuis de Maurice s'aggravent. « Après cette consultation, j'ai fait plusieurs épisodes de bronchites asthmatiformes. J'étais de plus en plus mal et je suis allé à l'hôpital », raconte-t-il. « L'allergologue m'a fait des tests pour voir si j'étais sensible à certains allergènes. Il m'a dit que le problème venait probablement de ma maison. Il m'a alors proposé l'intervention d'un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI). » « Je me suis rendue chez Maurice pour faire une analyse

complète de la pollution intérieure de son domicile », se rappelle Martine Ott, conseillère médicale en environnement intérieur à l'hôpital de Strasbourg. « J'interviens chez les patients et j'enquête sur leurs modes de vie », explique-t-elle. « J'effectue

des mesures d'allergènes et des prélèvements de poussière, de moisissures, d'air ambiant, etc. En fonction des résultats et des habitudes de vie des personnes, je propose l'éviction des allergènes et des polluants identifiés. » Chez Maurice, ce diagnostic

### Les règles du bricolage sain

- Choisir de préférence des bois massifs, en attendant l'étiquetage du taux d'émission de formaldéhyde des bois agglomérés.
- Vérifier que les panneaux de particules utilisés dans la salle de bains, la cuisine et tout autre lieu humide soient bien stratifiés sur les deux faces et les bords.
- Pour isoler, préférer des matériaux comme le liège ou le chanvre qui n'émettent pas de produits chimiques.
- Ne pas coller les moquettes.
- Éviter les insecticides et les pesticides ménagers.
- Limiter les activités de bricolage à l'intérieur qui dégagent souvent des solvants, des particules métalliques, etc.
- Porter des protections (masque, lunettes, gants) pour bricoler.



## Des professionnels de l'environnement intérieur

Pour le moment, la France compte seulement 35 conseillers médicaux en environnement intérieur (CMEI). Ces professionnels peuvent exercer à l'hôpital ou en libéral.

Leur intervention à votre domicile est gratuite quand ils sont salariés de l'hôpital. En revanche, elle coûte entre 200 et 300 euros quand ils exercent en libéral.

Pour trouver le CMEI le plus proche de chez vous, rendez-vous sur <http://cmei.france.free.fr>



## Des parfums d'ambiance nuisibles

Contrairement aux idées reçues, tout ce qui est naturel n'est pas forcément bon pour la santé. Les huiles essentielles – ces essences naturelles à base de plantes – peuvent être à l'origine de crises d'asthme et de réactions allergiques importantes. Les brûle-parfums, les bougies parfumées, les lampes destinées à assainir l'air et les bâtons d'encens libèrent des composés organiques volatils irritants pour les voies respiratoires.

## Des peintures écologiques non toxiques

Certaines peintures écologiques ont reçu un Ecolabel européen, créé par les ministères de l'Environnement des États membres. Pour l'obtenir, elles ne doivent pas contenir de métaux lourds (cadmium, plomb, mercure, arsenic...) et leur teneur en hydrocarbures solvants doit être limitée. Les laques et peintures à l'huile ordinaires émettent des solvants de ce type. Les peintures à l'eau, même si elles ne sentent rien, ne sont pas toujours inoffensives : certaines dégagent des fongicides et du formaldéhyde.

de l'habitat a permis de mettre en évidence un taux d'humidité trop important qui favorise le développement de moisissures. « Elles étaient dissimulées par le papier peint », précise-t-il. Son problème de santé a disparu après la réparation d'une fuite d'eau cachée et un lavage soigneux des murs avec une solution d'eau de javel.

L'humidité peut également amplifier les effets des autres polluants du domicile. Certains foyers en contiennent beaucoup. Une récente étude réalisée par l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur sur 567 logements a permis d'identifier « une trentaine de polluants chimiques, physiques et microbiologiques ». Elle a été menée dans 55 départements.

L'homme est souvent le principal responsable de cette pollution intérieure. En respirant, il rejette du gaz carbonique. La cuisine, le nettoyage, le bricolage et le tabagisme provoquent le rejet de composés toxiques dans l'air ambiant.

### Des polluants très volatils

De nombreux matériaux employés pour la construction ou la décoration sont aussi en cause : ils dégagent des composés chimiques comme le formaldéhyde, le benzène, le toluène, ou le lindane.

Ces toxiques sont regroupés sous l'appellation COV pour « composés organiques volatils ». On les trouve dans les bois traités, les panneaux de contreplaqué ou d'aggloméré. Ils sont aussi présents dans certaines peintures et papiers peints, vernis et colles, moquettes synthétiques et tissus d'ameublement. Les isolants comme la laine de roche ou de verre en dégagent également. Une fois introduits dans l'habitat, les COV contaminent l'air intérieur pendant des mois voire des années.

### « L'explosion des maladies allergiques »

Ces polluants peuvent avoir des répercussions importantes sur la santé. « L'explosion des maladies allergiques

peut en partie leur être imputée », explique le Pr Frédéric de Blay, président de la Société française d'allergologie. « Ces produits provoquent parfois une irritation des voies respiratoires, des rhinites, de la toux, des conjonctivites, des problèmes de peau et de l'asthme. »

Pour ce spécialiste qui exerce au centre hospitalier universitaire de Strasbourg, « cette pollution de l'air intérieur peut être aussi responsable de maux de tête, de fatigue, de nausées, de perturbation du sommeil et parfois de véritables intoxications ». Pire : « elle est même fortement suspectée de jouer un rôle dans l'apparition de certains cancers et de troubles nerveux. »



Les polluants provoquent parfois une irritation des voies respiratoires, des rhinites, de la toux, des conjonctivites, des problèmes de peau et de l'asthme.

La lutte contre la pollution intérieure passe en priorité par le renouvellement quotidien de l'air.

Il faut ouvrir ses fenêtres au moins une demi-heure par jour. Les systèmes de ventilation doivent être régulièrement vérifiés : un nettoyage soigneux des bouches d'aération est nécessaire. Elles ne doivent en aucun cas être obstruées. Ne cuisinez pas sans hotte aspirante ou sans aération. Enfin, proscrivez le tabac.

**Emmanuelle Billon-Bernheim**